

つくってみませんか？

手軽にカルシウムをとることができます



<手作りふりかけ>

材料(4人分)

しらす干し	… 40g
〇しょうゆ	… 小さじ1
〇酒	… 小さじ1/2
〇さとう	… 小さじ1
〇みりん	… 小さじ1/2
白いりごま	… 大さじ1強
かつお節	… 5g
青のり	… 小さじ1(0.8g)
刻みのり	… 2g

作り方

- ① 鍋に〇の調味料を入れて軽く煮立て、しらす干しをサッと煮る。
- ② 1の火を止め、あら熱をとり、かつお節、刻みのり、青のり、いりごまを混ぜ合わせる。

